

PLEZIER &
EVENWICHT

De diëtist informeert je

Hoe stel je het ontbijt van je kind samen?

1 De batterijen opladen

- Na een nacht slapen moeten kinderen de batterijen weer opladen. Ze hebben immers een actieve dag voor de boeg!
- Met een stevig ontbijt
 - hebben ze voldoende energie om lekker te bewegen
 - zijn ze aandachtiger in de klas
 - gaan ze 's ochtends niet naar tussendoortjes grijpen



2 Hoe ziet een evenwichtig ontbijt eruit?

- **Een graanproduct (liefst volkoren)**
 - Brood (+ zoet of hartig beleg)
 - Ontbijtgranen (+ melk)
- **Een zuivelproduct (of een alternatief)**
 - Melk, chocolademelk, yoghurt, kaas, sojadrink verrijkt met calcium enz.
- **Een stuk fruit**
 - Vers seizoensfruit of fruitsap zonder toegevoegde suikers
- **Een drank**
 - Water, kruidenthee enz.

3 Een kleine maaltijd, een groot moment

- Ontbijten kan best leuk zijn! Het is de gelegenheid bij uitstek om gezellig samen aan tafel te zitten voordat de drukke dag begint.

Heb je 's ochtends geen honger?

Ontbijten kun je leren, het is een kwestie van gewoonte.

Ontwikkeld op initiatief van Nestlé



Good Food, Good Life

Bestemd voor gezondheidswerkers

© 2012